



# Panqueque de Banana con Cubierta de Manzana

**Sirve:** 6 porciones

Haga sus panqueques más interesantes con bananas frescas y una cubierta de manzana. La harina integral y la fruta fresca en la receta, añaden más fibra a su desayuno.

## Ingredientes

- 2 huevos
- 1 1/2 tazas leche (1% en grasa)
- 1 cucharada miel
- 3 cucharadas aceite
- 3/4 taza harina integral
- 3/4 taza harina (multiuso)
- 2 cucharaditas polvo para hornear
- 2 bananas

### Información Nutricional

| Nutrientes                   | Cantidad      |
|------------------------------|---------------|
| <b>Calorías</b>              | <b>330</b>    |
| <b>Grasa total</b>           | <b>10 g</b>   |
| Grasa saturada               | 2 g           |
| Colesterol                   | 65 mg         |
| <b>Sodio</b>                 | <b>220 mg</b> |
| <b>Total de Carbohidrato</b> | <b>55 g</b>   |
| Fibra dietetica              | 5 g           |
| Azucares totales             | 25 g          |
| Azúcares Añadidas incluidas  | N/A           |
| <b>Proteínas</b>             | <b>9 g</b>    |
| Vitamina D                   | N/A           |
| Calcio                       | N/A           |
| Hierro                       | N/A           |
| Potasio                      | N/A           |

N/A - Información no está disponible

**3** manzanas

**3 cucharadas** azúcar

**1 cucharadita** canela

**1/4 taza** agua

## Preparación

1. Bata bien los huevos. Agregue la leche, miel y aceite sin dejar de batir.
2. Incorpore las harinas y polvo para hornear.
3. Rebane las bananas e integre a la mezcla.
4. Engrase la sartén o recipiente para freír con aceite en aerosol. Deje calentar el aceite en la sartén durante dos minutos.
5. Coloque 1/4 de la mezcla o masa en la sartén por cada panqueque (ajuste de acuerdo al tamaño del panqueque que desee).
6. Cocine hasta que comiencen a salir burbujas en la masa y las orillas empiecen a secarse. Voltee los panqueques y cocine el otro lado unos 2-3 minutos o hasta que tengan un color café-dorado de ambos lados. Coloque los panqueques en un plato para servir y manténgalos calientitos.
7. Repita los pasos 5 y 6 hasta que haya agotado la masa, utilizando aceite en aerosol sea necesario.

Para la cubierta de manzana

1. Lave las manzanas, quite las semillas y parte del centro y corte en rebanadas delgadas con mondas y todo.
2. Combine las manzanas con el azúcar, canela, y agua.

3. Cocine sobre una sartén durante 10 minutos y sirva sobre los panqueques.

## Notas

No debe dar miel a bebés de 12 meses o menores.

University of Massachusetts, Extension Nutrition Education Program, Pumpkin Post/Banana Beat